

PENGARUH TERAPI MUSIK KERONCONG TERHADAP INSOMNIA PADA MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTA TENGAH KOTA GORONTALO

**Nurnaningsih Ali Abdul, Nancy Olli
Poltekkes Kemenkes Gorontalo**

Abstract

Insomnia is more common in menopausal women. In menopausal women, 50 % of the most common is hard to be in a state of sleep and wake up too early. Non-pharmacological therapy can be done using keroncong music. In essence, keroncong music can break through a person's state of consciousness and can cause psycho-physiological responses. As this process continues, it will follow the remaining state of consciousness, increasing the sensory phase, so that it can dream and sleep normally. This study aimed to analyze the effect of keroncong music on the level of insomnia in menopause in the working area of Kota Tengah public health center, Gorontalo city. This research used a pre-experimental design with pretest posttest group to analyze the effect of keroncong music therapy on insomnia. The sample in this study were 60 menopausal women. The results of statistical tests using the Nonparametric Wilcoxon sample, obtained $\alpha = 0.05$ with a value of $p = 0.002$ ($p < \alpha$). It means that there was an effect of keroncong music therapy on insomnia in menopausal women. The conclusion is was an effect of keroncong music therapy on insomnia in menopausal women. it is hoped that with this research, keroncong music can be used as an alternative method that is easy, safe, and without risk to treat insomnia in menopausal women so that it can be applied in everyday life.

Keywords: keroncong music; insomnia; menopause

Abstrak

Insomnia lebih sering dijumpai pada wanita menopause. Pada wanita menopause 50 % yang paling umum dijumpai ialah sulit berada dalam keadaan tidur dan bangun terlalu pagi. Terapi non farmakologi bisa dilakukan dengan menggunakan musik keroncong. Musik keroncong pada hakekatnya dapat menerobos kondisi kesadaran seseorang dan dapat menimbulkan respon psiko-fisiologis. Ketika proses ini berlanjut, ia akan mengikuti sisa kondisi kesadaran, meningkatkan fase sensori, sehingga bias bermimpi dan tidur dengan normal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Pengaruh Musik Keroncong Terhadap Tingkat Insomnia Pada Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo. Jenis penelitian yang digunakan yaitu pre-experimental design yang bersifat one group pretest posttest guna menganalisis pengaruh terapi musik keroncong terhadap Insomnia. Sampel dalam penelitian ini adalah wanita menopause dengan jumlah 60 orang. Hasil uji statistik dengan menggunakan Nonparametric Sampel Wilcoxon, didapatkan $\alpha = 0,05$ dengan nilai $p = 0,002$ ($p < \alpha$). Artinya terdapat pengaruh terapi musik keroncong terhadap insomnia pada wanita menopause. Kesimpulan adalah terdapat pengaruh terapi musik keroncong terhadap insomnia pada wanita menopause. Diharapkan dalam penelitian ini, musik keroncong dapat digunakan sebagai salah satu metode alternatif yang mudah, aman, dan tanpa resiko untuk mengatasi insomnia pada wanita menopause sehingga diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Musik Keroncong; Insomnia; Menopause

PENDAHULUAN

Insomnia merupakan salah satu gangguan yang sering dikeluhkan oleh wanita menopause, dimana mengalami penurunan efektifitas tidur pada malam hari sampai 80%.¹ Kebanyakan wanita menopause beresiko mengalami insomnia yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti pensiunan, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan obat-obatan, dan penyakit yang dialami. Di Indonesia insomnia menyerang sekitar 50% wanita menopause berusia 50 tahun. Setiap tahun diperkirakan 20%-50% wanita menopause melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius.² Insomnia berdampak pada tingkat kesehatan berupa daya tahan tubuh menjadi lemah sehingga mudah sakit, rentan stress, memicu serangan jantung, tekanan darah tinggi dan stroke, serta meningkatkan resiko kematian.¹ Sebuah penelitian menemukan adanya hubungan antara insomnia dengan kasus terjatuh, keinginan bunuh diri dan penyalahgunaan obat.³ Insomnia berdampak pada kehidupan sosial penderita, psikologis dan fisik. Selain itu dampak ekonomi yang disebabkan insomnia juga cukup berat, diantaranya adalah hilangnya produktivitas dan meningkatnya biaya pengobatan pada pelayanan kesehatan.⁴ Besarnya pengaruh insomnia terhadap kesehatan fisik dan jiwa, soaial, ekonomi sehingga dibutuhkan suatu upaya untuk mengatasinya.⁴

Kasus Insomnia seringkali diabaikan dan tidak terlalu diperhatikan. Hanya sebagian kecil saja penderita Insomnia yang melaporkannya pada pelayanan kesehatan padahal dampak yang ditimbulkannya cukup berat. Terapi untuk penanganan Insomnia dibagi menjadi 2 jenis, yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis digunakan merupakan pengobatan utama dalam penanganan gejala Insomnia. Obat-obatan ini termasuk sedativehypnotic, antihistamin, antidepresan, antipsikotik dan antikonvulsan. Namun terapi menggunakan obat memiliki efek samping yang kurang menguntungkan. Untuk itu, perlu langkah lain untuk mengatasi gejala Insomnia yaitu dengan terapi non-farmakologis.⁴

Musik merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia. Musik dipilih sebagai salah satu alternatif karena menyebabkan tubuh menghasilkan hormon beta-endorfin⁵. Ketika mendengarkan musik yang indah, maka hormon kebahagiaan (betaendorfin) akan berproduksi. Pemberian terapi musik yang bertempo lambat dapat mengurangi aktiifitas sistem saraf simpatik, mengurangi kecemasan,memiliki efek positif pada tidur melalui relaksasi otot dan gangguan dari pikiran^{6,2}.

Beberapa penelitian menggunakan jenis musik keroncong sebagai terapi bagi kesehatan^{7,8,9}. Musik keroncong dapat membawa wanita menopause mengenang masa lalu sehingga mampu menghibur dan meningkatkan gairah hidup. Hal ini disebabkan musik

keroncong memiliki irama yang lembut, dan alunan tempo yang lambat sehingga bersifat nyaman, menenangkan, dan membuat rileks.³

Provinsi Gorontalo tahun 2018 terdapat 17.023 lansia. Untuk kota Gorontalo, wilayah kerja Puskesmas Kota Tengah menempati urutan pertama dengan jumlah menopause terbanyak yaitu 2.427 jiwa, urutan kedua puskesmas kota timur dengan 2.074 jiwa, dan urutan ketiga puskesmas kota selatan dengan 1.360 jiwa. Puskesmas kota tengah merupakan salah satu yang menyelenggarakan posyandu lansia dalam rangka meningkatkan kesejahteraan wanita menopause termasuk penanganan insomnia, namun masih ditemukan sekitar 70% wanita menopause yang mengalami gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi musik keroncong terhadap insomnia pada menopause di wilayah kerja puskesmas kota tengah kota gorontalo.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu *pre-experimental design* yang bersifat *one group pretest posttest*, dalam penelitian ini peneliti ingin menganalisis pengaruh terapi musik keroncong terhadap Insomnia pada menopause di wilayah kerja Puskesmas Kota Tengah. Responden dalam penelitian ini adalah wanita menopause yang mengalami insomnia, sejumlah 60 orang. Semua responden diobservasi lama tidurnya sebelum diberikan perlakuan, yang dilanjutkan dengan terapi music keroncong menggunakan speaker selama 1 minggu dengan durasi 30 menit, dan selanjutnya diobservasi lagi lama tidurnya. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi, data dianalisa dan dilakukan perhitungan menggunakan uji wilcoxon.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Sampel menurut Umur di wilayah Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo

Umur	Jumlah	Persen
< 50 Tahun	14	23,3
≥ 50 Tahun	46	76,7
Jumlah	60	100,0

Sumber : Data Primer, 2020

Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi responden menurut golongan umur ≥ 50 Tahun merupakan persentasi tertinggi yaitu sebanyak 76,7%. Sementara persentasi terendah terdapat pada golongan umur < 50 Tahun yaitu sebanyak 23,3%. Pada umumnya gejala menopause di mulai usia 40-an dan menstruasi terakhir umumnya terjadi pada usia 50-an. Namun bisa lebih awal atau terlambat. Menopause sering membawa penderitaan dan

konsekuensi kesehatan fisik dan mental yang kadang parah dan perlu ditangani dengan serius. Namun anehnya sejauh ini masalah menopause jarang di bicarakan bahkan di kalangan dokter karena di anggap wajar bagi wanita yang sudah “berumur”. Demikian juga para wanita tidak menyadari bahwa berbagai gejala yang tidak nyaman yang di alaminya ketika berusia 40-an merupakan gejala awal dari menopause atau mati hati.⁸ Sedangkan dalam penggolongan umur < 50 tahun dan \geq 50 tahun peneliti mengambil patokan umur untuk memudahkan peneliti dalam menentukan kategori umur sampel.

Tabel 2. Distribusi Sampel menurut Pendidikan di wilayah Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo

Pendidikan	Jumlah	Persen
SD	9	15,0
SMP	19	31,7
SMA	25	41,7
Sarjana	7	11,7
Jumlah	60	100,0

Sumber : Data Primer, 2020

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi sampel dengan pendidikan SMA merupakan persentasi tertinggi yaitu sebanyak 41,7%, Sementara persentasi terendah adalah responden dengan pendidikan Sarjana yaitu sebanyak 11,7%. Tingkat pendidikan seseorang dan individu akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin mudah berfikir rasional. Sebaliknya semakin rendah tingkat pendidikan atau yang berpengetahuan kurang luas semakin susah bagi seseorang tersebut untuk mendapatkan pikiran yang rasional dan logis.⁷

Tabel 3. Distribusi Sampel menurut Pekerjaan di wilayah Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo

Pendidikan	Jumlah	Persen
IRT	33	55,0
Swasta	11	18,3
Wirausaha	8	13,3
PNS	8	13,3
Jumlah	60	100,0

Sumber : Data Primer, 2020

Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi sampel dengan pekerjaan IRT merupakan persentasi tertinggi yaitu sebanyak 55,0%. Sementara persentasi terendah adalah responden dengan pekerjaan Wirausaha dan PNS yaitu masing-masing sebanyak 13,3%.

Tabel 4. Tingkat Insomnia Sebelum diterapi Musik Keroncong

Insomnia	Jumlah	Persen
Ringan	38	63,3
Berat	22	36,7
Jumlah	60	100,0

Sumber : Data Primer, 2020

Tabel 4 menunjukkan bahwa distribusi responden dengan tingkat insomnia ringan merupakan persentasi tertinggi yaitu sebanyak 63,3%. Jika dibandingkan dengan responden dengan tingkat insomnia berat yaitu sebanyak 36,7%.

Tabel 5. Tingkat Insomnia Setelah diterapi Musik Keroncong

Insomnia	Jumlah	Persen
Tidak insomnia ringan	19	31,7
Berat	32	53,3
Jumlah	9	15,0
	60	100,0

Sumber : Data Primer, 2020

Tabel 5 menunjukkan bahwa distribusi responden dengan tingkat insomnia ringan masih merupakan persentasi tertinggi yaitu sebanyak 53,3%. Jika dibandingkan dengan sampel responden dengan tingkat insomnia berat yaitu sebanyak 15,0%. Sementara tabel tersebut menunjukkan pula bahwa terdapat 32 sampel yang telah mengalami perbaikan dan tidak menderita insomnia. Hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti meperlihatkan bahwa dari 22 penderita insomnia berat, setelah dilakukan terapi dengan menggunakan musik keroncong, 14 penderita mengalami perbaikan dan menunjukkan gejala sebagaimana yang dialami oleh penderita insomnia ringan. Sedangkan 8 orang penderita insomnia berat tidak mengalami perbaikan yang menunjukan adanya penurunan insomnia dikarenakan cemas, ketidaknyamanan akibat nyeri, konsumsi cafein dan kondisi lingkungan sekitar. Demikian pula pada penderita insomnia ringan, dari 38 penderita setelah diterapi dengan menggunakan musik keroncong terdapat 18 responden yang menunjukkan perbaikan dan tidak menunjukkan lagi gejala insomnia.

PEMBAHASAN

Tabel 6. Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Terapi Musik Keroncong terhadap Insomnia pada Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo Tahun 2020

Variabel	Sesudah
Z	-5.333 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Tabel 6 merupakan hasil uji statistika dengan menggunakan *Nonparametric-Sampel Wilcoxon*, dengan $\alpha = 0,05$ di dapat hasil nilai $p = 0,000$ ($p < \alpha$) karena nilai p ($0.000 < 0,05$).

Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh terapi musik keroncong terhadap insomnia pada wanita menopause, sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya bahwa dari 38 penderita insomnia ringan terdapat 18 responden yang mengalami perbaikan dan tidak menunjukkan lagi gejala insomnia artinya adalah terdapat 18 responden wanita menopause yang dinyatakan membaik dari penyakit insomnia, sementara dari 22 penderita insomnia berat terdapat 14 responden yang mengalami perbaikan menjadi insomnia ringan, sehingga sangat jelas berdasarkan temuan fakta yang diperoleh oleh peneliti bahwa pemberian terapi dengan menggunakan musik keroncong dapat dilakukan untuk mengobati penderita insomnia khususnya bagi penderita insomnia ringan, oleh karena jumlah penderita yang tidak menunjukkan gejala insomnia distribusinya lebih banyak dari penderita insomnia ringan.

Insomnia merupakan kesulitan memulai atau mempertahankan tidur atau merupakan tidur yang tidak adekuat. Gangguan ini dapat bersifat sementara maupun menetap. Gangguan tidur ini dapat menyerang semua golongan usia. Namun beberapa artikel mengatakan bahwa, angka kejadian insomnia akan meningkat seiring bertambahnya usia. Dengan kata lain, gejala insomnia sering terjadi pada orang lanjut usia (lansia) bahkan hampir setengah dari jumlah lansia dilaporkan mengalami kesulitan memulai tidur dan mempertahankan tidurnya.⁹

Insomnia yang dialami lansia disebabkan oleh berbagai faktor ekstrinsik dan intrinsik. Misalnya pada faktor ekstrinsik yaitu dari lingkungan, gaya hidup, obat-obatan. Sedangkan dari faktor intrinsik yaitu usia, penyakit, depresi, dan kecemasan. Jika salah satu penyebab insomnia tidak diatasi dengan baik maka akan menjadi beban dan akan membuat dampak negatif.¹⁰

Musik mampu membuat seseorang dapat mengungkapkan perasaannya, mampu meningkatkan kognitif serta mampu mempengaruhi emosi dan suasana hati kearah lebih positif.¹¹ Dari penelitian yang dilakukan para ahli kesehatan menunjukkan bahwa suatu melodi yang baik dapat dijadikan sebagai obat. Bahkan dengan melakukan terapi musik dapat memperbaiki mood, mengurangi tekanan darah, menyembuhkan insomnia.¹²

Musik menghasilkan rangsangan ritmis yang kemudian ditangkap melalui organ pendengaran dan di olah di dalam sistem syaraf dan kelenjar yang selanjutnya mengorganisasi interpretasi bunyi ke dalam ritme internal pendengarnya. Ritme internal ini berpengaruh terhadap metabolisme tubuh manusia. Dengan metabolisme yang lebih baik, tubuh akan mampu membangun sistem kekebalan tubuh yang tangguh yang berguna dalam menangkal segala kemungkinan serangan penyakit. Musik pada dasarnya dapat membuat relaksasi dan membawa efek menenangkan otak, hal ini dapat mempercepat lanjut usia untuk tertidur, dan tentunya musik yang digunakan adalah musik yang lembut. Dalam hal ini

tentunya musik yang soft dan easy listening yang membantu menenangkan pikiran dengan volume rendah. Mendengarkan musik selama satu setengah jam sama efektifnya dengan memperoleh suntikan 10 miligram valium (sejenis obat tidur).¹³

Musik yang berirama lembut dan *easy listening* merupakan salah satu alternatif pengobatan non farmakologis yang memiliki efek penyembuhan dalam mengobati penyakit insomnia. Proses yang melebihi materi keduniawian ini menimbulkan respon psiko-fisiologis saat kondisi seseorang berubah. Bila seseorang menggunakan musik untuk rileksasi, maka pikiran abstraknya akan bergeser ke kondisi normal. Ketika proses ini berlanjut, ia akan mengikuti sisa kondisi kesadaran, meningkatkan fase sensori, sehingga bisa bermimpi dan tidur dengan normal.¹⁴

Tujuan pemberian terapi musik keroncong adalah membantu mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi fisik, memberi pengaruh positif terhadap kondisi suasana hati dan emosi, meningkatkan memori, serta menyediakan kesempatan yang unik untuk berinteraksi dan membangun kedekatan emosional. Sehingga diharapkan dapat membantu mengatasi stres, mencegah penyakit dan meringankan rasa sakit.¹⁴

Mekanisme Pemberian terapi musik keroncong mempengaruhi telinga dan otak kemudian gelombang otak oleh karena respon dari stimulus auditori dan mendorong perubahan gelombang otak secara keseluruhan serta tingkat kesadaran. Perubahan gelombang otak menjadi gelombang otak alfa akan menyebabkan peningkatan serotonin yaitu suatu neurotransmitter yang bertanggung jawab terhadap peristiwa situasi menjadi lebih nyaman. serotonin dalam tubuh kemudian diubah menjadi hormon melatonin yang memiliki efek regulasi terhadap relaksasi tubuh. Musik keroncong yang didengar seseorang akan disalurkan oleh Syaraf Auditori kemudian aktivitas suara yang ditimbulkannya direkam pada EEG (Electro Encephalo Graph) terutama pada lapisan korteks serebri yang superficial, yang kemudian mengalir antara fluktuasi sipoles yang terbentuk dari dendrit-dendrit sel kortikal dan badan sel. Dendrit-dendrit tersebut berorientasi serupa dan merupakan unit-unit yang bersatu dengan kompleks pada korteks serebri. Aktivitas banyak unit dendrit tersebut berjalan sinkron untuk membentuk corak gelombang alfa yang menandakan kondisi heightened awareness dan tenang.¹⁵

Pemberian terapi musik keroncong dapat mempengaruhi gelombang otak menuju gelombang otak yang diinginkan. Prinsip pemberian terapi musik keroncong adalah dengan memberikan suara yang berbeda tempo irama lagu, dan dapat mempengaruhi telinga dan otak kemudian akan menangkap selisih dari perbedaan frekuensi tersebut kemudian mengikutinya sebagai gelombang otak. Mekanisme ini disebut dengan FFR (Frequency Following Response) dan terjadi di dalam otak, tepatnya di dua superior olivary nuclei. Frequency Following Response (FFR) didefinisikan sebagai penyesuaian frekuensi

gelombang otak oleh karena respon dari stimulus auditori dan mendorong perubahan gelombang otak secara keseluruhan serta tingkat kesadaran.¹⁵

Terapi musik keroncong adalah materi yang mampu mempengaruhi kondisi seseorang baik fisik maupun mental. Musik memberikan rangsangan pertumbuhan fungsi-fungsi otak seperti fungsi ingatan, belajar, mendengar, berbicara, serta analisis intelek dan fungsi kesadaran. Musik memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang. Ketika musik diterapkan menjadi sebuah terapi, musik dapat meningkatkan pemulihkan dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, social, dan spiritual. Musik adalah segala sesuatu yang menyenangkan, mendatangkan keceriaan, mempunyai irama (*ritme*), melodi, Timbre (warna suara) tertentu untuk membantu tubuh dan pikiran saling bekerja sama. Musik memberikan nuansa yang bersifat menghibur, menumbuhkan suasana yang menenangkan dan menyenangkan seseorang.^{9,7,16}

Hasil penelitian yang menunjukkan terdapatnya hubungan yang signifikan antara terapi dengan musik keroncong terhadap kejadian insomnia pada menopause, selain sangat didukung oleh beberapa teori yang menguatkan fakta seperti yang telah diuraikan sebelumnya, juga sangat didukung oleh beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti lain. Hasil penelitian Ardi & Isnaeni tentang pengaruh terapi musik keroncong terhadap kejadian insomnia pada lanjut usia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta menunjukkan bahwa setelah dilakukan dengan menggunakan analisis Uji Paired T Test menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti terapi musik keroncong berpengaruh terhadap penurunan kejadian insomnia.¹⁷ Hasil penelitian Merlianti (2014) tentang pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur penderita insomnia pada lanjut usia (lansia) di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya dengan analisis bivariat menggunakan paired T Test menunjukkan hasil yang sama bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan nilai $p=0,000$.¹⁴

Peningkatan kualitas tidur pada lansia dapat dipengaruhi oleh lingkungan, gaya hidup dan obat-obatan. Lingkungan tempat tinggal lansia yang nyaman, suhu ruangan yang sesuai dan pencahayaan yang baik dapat meningkatkan kualitas tidur lansia menjadi lebih baik. Gaya hidup lansia yang baik seperti olahraga teratur juga mempengaruhi kualitas tidur lansia dimana badan akan terasa lebih segar, tidak lemas dan tidak mudah kelelahan karena kondisi fisik yang baik. Sedangkan obat-obatan yang dikonsumsi secara terus menerus akan mengganggu kesehatan pada lansia yang telah rentan terhadap perubahan baik secara fisik maupun psikologi. Dengan lebih mengutamakan pada kebutuhan nutrisi atau makanan yang sehat maka lansia tidak perlu mengonsumsi obat-obatan tertentu untuk membantu tidurnya.¹⁸

Pemberian musik keroncong dapat mempengaruhi gelombang otak yang menyebabkan peningkatan serotonin yang berefek pada perubahan mood sehingga menjadi lebih rileks dan mudah tertidur.¹⁴ Musik yang berirama lembut dapat membuat relaksasi dan membawa efek menenangkan otak sehingga mempercepat wanita menopause untuk tidur. Musik keroncong memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang. Ketika musik diterapkan menjadi sebuah terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual. Hal ini disebabkan musik keroncong memiliki Terapi musik keroncong sangat mudah diterima organ pendengaran kita dan kemudian melalui saraf pendengaran disalurkan ke bagian otak yang memproses emosi (sistem limbik).¹⁹

Fakta yang diperoleh dari hasil penelitian tersebut yang di dukung oleh berbagai konsep dan teori serta diperkuat dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti lain maka terapi musik keroncong bisa menjadi salah satu alternative pemberian terapi non farmakologis yang dapat memperbaiki kejadian insomnia pada lansia maupun pada wanita menopause .

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik keroncong memberikan pengaruh terhadap insomnia pada menopause, sehingga Diharapkan dengan adanya penelitian ini, musik keroncong dapat digunakan sebagai salah satu metode alternatif yang mudah, aman, dan tanpa resiko untuk mengatasi insomnia pada wanita menopause sehingga diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anggraeni. Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Wanita Premenopause. 2013;
2. Sumirta IN, Laraswati AI. Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. Politek Kesehat Denpasar. 2014;1–10.
3. Nadorff MR, Fiske A, Sperry JA, Petts R, Gregg JJ. Insomnia symptoms, nightmares, and suicidal ideation in older adults. *Journals Gerontol - Ser B Psychol Sci Soc Sci*. 2013;68(2):145–52.
4. N. Sayekti LH. Analisis Risiko Depresi, Tingkat Sleep Hygiene dan Penyakit Kronis dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia. *J Berk Epidemiol*. 2015;3(2):181–93.
5. Nuryati, S., Rodiyah., & Affandi, A, Imam M. Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Insomnia Jombang (The effect of instrumental music therapy to insomnia for elderly people at upt social service of tresna werdha of jombang) Sri Nuryati , Rodiyah , Mas Imam Ali Affandi STIKES PEMKAB JOMBANG. *J Ilm Keperawatan*. 2017;3(2).

6. Sumirta IN. (INSOMNIA) PADA LANSIA. 2013;
7. Ummah R, Permatasari LI, Pratiwi L. Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Kelompok Usia Lanjut Di Panti Wreda Kota Cirebon Tahun 2019. J Ilmu Kesehatan [Internet]. 2019; Available from: <https://e-journal.umc.ac.id/index.php/JIK/article/view/1201>
8. Nancye PM, Tjahjono HD. Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werda Usia Anugrah Surabaya. J Keperawatan [Internet]. 2017;(20). Available from: <http://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/d3kep/article/view/74>
9. Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta.
10. Ua FKM, Epidemiologi D, Ua FKM. Analisis risiko depresi, tingkat. :181–93.
11. Fitriana LB, Vidayanti V. Pengaruh Massage Effleurage dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. Bunda Edu-Midwifery J. 2019;2(2):1–6.
12. Dewi PA, Ardani IGAI. Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013. 2013;62(18):1–8.
13. Anggraeni D, Studi P, Kebidanan D. Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Perumahantaman Setia Mekarbekasi Timurtahun 2013. 2013;
14. FirmanPrastiwi, Arina Nurfiанти MFH. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Skor Depresi Pada Lanjut Usia Di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. Nurs J (Manila). 2017;3–14.
15. Kostradam DD. Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta. Univ Aisyiyah Yogyakarta. 2019;
16. Maryati & Suyami. Dampak Terapi Musik Keroncong Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Desa Pasung Wedi Klaten. Motorik. 2015;10(21).
17. Isnaeni A. Pengaruh Terapi Musik keroncong Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia di UPT Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta; 2015.
18. Zulkifli A, Arsunan AA, Muhammad A, Epidemiologi B, Kesehatan F, Universitas M, et al. Determinan Insomnia pada Lanjut Usia Determinant of Insomnia on Elderly.
19. Purbowinoto SE. PENGARUH TERAPI MUSIK KERONCONG TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI PSTW BUDI LUHUR JOGYAKARTA. 2013;68–71.